Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50310dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«15» марта 2022г.

# Рабочая программа дисциплины

## К.М.04.19 Рекреационная и реабилитационная деятельность в работе тренера

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки
**49.03.01 Физическая культура**
*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки
**Инструктор-методист по физической культуре и спорту**

Программа **бакалавриата**

Квалификация выпускника
**бакалавр**

Форма обучения
**очная**

Год набора **2022**

Новокузнецк 2022

Содержание

1. Цель дисциплины. ..... 3
1.1. Формируемые компетенции ..... 3
1.2. Индикаторы достижения компетенций ..... 3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине ..... 4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ..... 4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ..... 5
3.1. Учебно-тематический план. ..... 5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы. ..... 5
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ..... 6
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ..... 6
5.1. Учебная литература. ..... 6
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины ..... 7
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ..... 8
6. Иные сведения и (или) материалы. ..... 8
6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации . 8
6.2. Примерные тестовые задания ..... 9

## 1. Цель дисциплины.

Целями освоения дисциплины К.М.04.19 «Рекреационная и реабилитационная деятельность в работе тренера» является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физической рекреации и реализация их в своей профессиональной деятельности, а так же рациональном использовании свободного времени с использованием оздоровительных технологий лицами разных возрастных и социальных категорий.

Основные задачи курса:

– реализовывать программы, режимы занятий по физической рекреации населения на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями населения;

– подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы физической рекреации по циклам занятий различной продолжительности;

– способствовать осознанному использования средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;

– ознакомить с основными направлениями физической рекреации в России;

– приобрести опыт анализа и учета профессиональных, половозрастных показателей занимающихся при подборе средств рекреационной тренировки.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалаврита: ПК-2.

## 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции | Наименование категории (группы) компетенций | Код и название компетенции |
|---|---|---|
| профессиональная | | ПК-2. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья |

## 1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП |
|---|---|---|
| ПК-2. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья. | ПК-2.1. Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.<br>ПК-2.2. Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. | К.М.04.12 Средства восстановления в спорте<br>К.М.04.15 Возрастные аспекты физкультурно-спортивной деятельности<br>К.М.04.16 Адаптивная физическая культура<br>**К.М.04.19 Рекреационная и реабилитационная деятельность в работе тренера**<br>К.М.08.05(П) Профильная практика по избранному виду спорта |

## 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|---|---|
| ПК-2. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировоч-ные занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья. | ПК-2.1. Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.<br>ПК-2.2. Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. | Знает:<br>– технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии.<br>Умеет:<br>– рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном и тренировочном процессе.<br>Владеет:<br>– методиками формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся. |

## 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

| Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов |
|---|---|
| 1. Общая трудоемкость дисциплины | 72 |
| 2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 30 |
| Аудиторная работа (всего): | 30 |
| в том числе: | |
| лекции | 10 |
| практические занятия, семинары | 20 |
| практикумы | |
| лабораторные работы | |
| в интерактивной форме | |
| в электронной форме | |
| Внеаудиторная работа (всего): | |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | |
| подготовка курсовой работы /контактная работа | |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие | |

| | |
|---|---|
| групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) | |
| творческая работа (эссе) | |
| 3. Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 42 |
| 4. Промежуточная аттестация обучающегося | семестр 8 – зачет |

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

## 3.1. Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

| № п/п | Разделы и темы дисциплины | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) | | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Аудиторные занятия | | СРС | |
| | | | лекции | практич. | | |
| 1. | Основы рекреационной и реабилитационной деятельности тренера. | 22 | 2 | 6 | 14 | УО, ПР-1 |
| 2. | Методические особенности организации рекреационной деятельности. | 26 | 4 | 8 | 14 | УО, ПР-1 |
| 3. | Теоретические основы физической реабилитации. Формирование социально личностных качеств у занимающихся. | 24 | 4 | 6 | 14 | УО, ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация | | | | | УО-3 |
| **Всего:** | | **72** | **10** | **20** | **42** | |

## 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 7. Содержание дисциплины.

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| *Содержание лекционного курса* | | |
| 1. | Основы рекреационной и реабилитационной деятельности тренера. | Основные понятия рекреации. Цель, задачи и функции рекреации. Факторы и условия, определяющие эффективность физической рекреации. Рекреационные ресурсы. Становление организации физической рекреации как образовательный процесс. Концепция развития отраслевой группы услуг в общегосударственной системе рекреационно-оздоровительной деятельности. |
| 2. | Методические особенности организации рекреационной деятельности. | Методические особенности организации рекреационной деятельности. Выбор форм, средств и методов физической рекреации для проведения мероприятий физической рекреацией. |
| 3. | Теоретические основы физической реабилитации. Формирование социально личностных качеств у занимающихся. | Понятие о физической реабилитации. Принципы физической реабилитации. |
| *Содержание практических занятий* | | |
| 1. | Основы рекреационной и реабилитационной деятельности тренера. | Здоровый образ жизни и двигательная рекреация. Понятие физической рекреации. Функции физической рекреации. Особенности осуществления контроля в процессе рекреационных занятий физическими упражнениями. Содержание и требования к проведению физической рекреации. Эффективность физических нагрузок на занятиях физической рекреацией. |
| 2. | Методические особенности организации рекреационной деятельности. | Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности. Рекреационная |

| | | |
|---|---|---|
| | | технология. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации. Планирование и контроль в процессе занятий физической рекреацией. Средства рекреационной деятельности. |
| 3. | Теоретические основы физической реабилитации. Формирование социально личностных качеств у занимающихся. | Общие основы ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК. Виды массажа. |

## 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

| Учебная работа (виды) | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации | Баллы |
|---|---|---|---|---|
| ***Текущая учебная работа в семестре*** | | | | |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий. | **80** (100% / баллов приведенной шкалы) | Лекционные занятия (3 занятия) | 4 балла – посещение 1 лекционного занятия. | 2-12 |
| | | Практические и лабораторные занятия (4 занятия) | 6 баллов – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%<br>10 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100% | 24-40 |
| | | Устный опрос | 25 баллов (51 - 65% правильных ответов)<br>38 баллов (66 - 84% правильных ответов)<br>48 баллов (85 - 100% правильных ответов) | 25-48 |
| **Итого по текущей работе в семестре** | | | | **51 - 100** |
| ***Промежуточная аттестация*** | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 10-20 (100% /баллов приведенной шкалы | Вопрос | 5 баллов (пороговое значение)<br>10 баллов (максимальное значение) | 5-10 |
| | | Решение практикоориентированного задания. | 5 баллов (пороговое значение)<br>10 баллов (максимальное значение) | 5-10 |
| **Итого по промежуточной аттестации (зачет)** | | | | **10-20** |
| **Суммарная оценка по дисциплине**:<br>Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б. | | | | |

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1. Учебная литература.

*Основная литература:*

1. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л. Ю. Башта; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастки и режиссуры. – Электронные текстовые данные. – Омск: СибГУФК, 2015. – 132 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406 (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

*Дополнительная литература:*

1. Булгакова Н. Ж. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, [и др.] под ред. Н. Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и доп. –Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 401 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-08390-3. URL: https://biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Егорова, С. А. Физическая реабилитация : учебное пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Электронные текстовые данные. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 176 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457230 (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

3. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Минникаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Электронные текстовые данные. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495 (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – Электронные текстовые данные. – Москва: Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769 (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

## 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

| № п/п | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине | Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине |
|---|---|---|
| 1. | **113** Учебная аудитория для проведения:<br>– занятий лекционного типа;<br>– занятий семинарского (практического) типа;<br>– текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>**Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, кафедра, столы, стулья.<br>**Оборудование:** *переносное* - экран, ноутбук, проектор.<br>**Учебно-наглядные пособия.**<br>**Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |

| | | |
|---|---|---|
| | **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.** | |
| 2. | **126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения;<br>– занятий семинарского (практического) типа;<br>– текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>**Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.).<br>**Оборудование:** кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.<br>**Учебно-наглядные пособия.** | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 3. | **106 Помещение** для самостоятельной работы, студентов:<br>**Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая.<br>**Оборудование:** компьютеры (4 шт).<br>**Учебно-наглядные пособия**.<br>**Используемое программное обеспечение:** MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br>**Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС**. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |

## 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmed.ru/

## 6. Иные сведения и (или) материалы.

## 6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1. В чем выражается многогранность понятия «рекреация».
2. Дайте определение понятиям: «отдых», «досуг», «развлечение».
3. Развитие физической рекреации в отечественной истории.
4. Когда и кем впервые терминологически было дано определение «рекреационная деятельность»?
5. Какие организации предоставляли услуги населению в свободное время в части рекреационно-оздоровительной деятельности в 1982 - 1990 гг.?
6. Что представляет собой структура свободного времени в рамках рекреации?
7. Каковы характерные черты центра рекреативно-оздоровительной деятельности?
8. Что понимается под факторами и условиями, определяющими эффективность физической рекреации?
9. Каковы методологические основы исследования теории физической рекреации?
10. Дайте описание системного подхода в исследовании физической рекреации.
11. Дайте характеристику задач профессиональной деятельности специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.

12. Функции физической рекреации.
13. Какие признаки составляют содержание физической рекреации?
14. На чем основан характер и величина физических нагрузок на занятиях физической рекреации?
15. Какие основные формы физической рекреации вы знаете?
16. Дайте характеристику физическим упражнениям.
17. Поясните понятие «Бальнеотерапия».
18. Что представляют собой подвижные игры?
19. Каково содержание водных процедур?
20. Какое содержание имеет повседневный отдых в системе физической рекреации?
21. Приведите примеры самостоятельных занятий физической рекреацией.
22. Какие отличительные признаки образуют рекреационный туризм?
23. Дайте характеристику активному отдыху как основе рекреационного туризма.
24. Дайте классификацию игр на местности.
25. Дайте характеристику вечеров занимательного досуга.
26. Каковы отличительные признаки театрализованных игровых конкурсов?
27. В чем выражается структура шоу-программ?
28. Какие характерные черты игровых комплексов вы знаете?
29. Дайте схему распределения физической нагрузки в игровом комплексе.
30. Что представляет собой рекреационная технология?
31. Какие требования являются необходимыми при организации рекреационного мероприятия?
32. Какие структурно-сущностные свойства включает рекреационная деятельность?
33. Назовите основные методы, применяемые в организации рекреативной деятельности.
34. Какие функции надлежит реализовать специалисту в процессе организации рекреативной деятельности?
35. Перечислите основные психолого-педагогические условия рекреационного мероприятия.
36. Из чего состоит подготовка участников рекреационных мероприятий?
37. Расскажите об особенностях проведения рекреативного мероприятия.
38. Перечислите обязанности участника рекреативного мероприятия.
39. Перечислите обязанности ведущего рекреативного мероприятия.
40. В чём заключаются особенности организации рекреативных мероприятий в условиях оздоровительного лагеря?
41. Расскажите о судействе мероприятий физической рекреации.
42. По каким критериям туристы выбирают район проведения рекреационного похода?
43. Что вкладывается в понятие целевых рекреационно-познавательных объектов на маршруте похода?

## 6.2. Примерные тестовые задания

1. Правильно определите понятие «реабилитация»:

а) реабилитация – это активное приспособление человека к изменившейся среде с помощью различных социальных средств.

*б) реабилитация – это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.*

в) реабилитация – это сложный, многоаспектный процесс перестройки или замещения нарушенных или недоразвитых психофизиологических функций организма.

г) реабилитация – это коррекция нарушенных функций и процессов организма

2. Что является целью реабилитации?

а*) оздоровление больного (инвалида) и оказание ему помощи в восстановлении или развитии профессиональных навыков с учетом специфики перенесенной им травмы или болезни.*

б) комплексная диагностика и лечение.

в) консультирование и оказание помощи в социальной области.

г) обеспечение вспомогательными техническими средствами, средствами передвижения, социально-бытовыми приспособления и др.

3. Исключите несуществующий вид медицинской реабилитации:

*а) восстановительная*

б) социально-средовая ориентация

в) реконструктивная хирургия

г) протезирование и ортезирование

4. Социальная реабилитация инвалидов состоит из:

а) психопрофилактика

*б) социально-средовая и социально-бытовая ориентация*

в) ранняя диагностика

г) комплекс лечебных мер

5. Физическая реабилитация это:

а) составная часть психологической реабилитации

б) коррекция психического и соматического состояния пациента;

*в) составная часть медицинской, социально-трудовой реабилитации, использующие средства и методы физической культуры, массаж и физические факторы*

г) комплекс лечебных мер

6. Специальные средства для обучения и занятия трудовой деятельностью является:

а) медицинскими средствами;

б) образовательными средствами;

в) техническими средствами;

*г) физическими средствами*.

7. Что занимает ведущее место среди средств физической реабилитации:

а) массаж

б) физиотерапия;

в) трудотерапия

*г) физические упражнения*

8. Что относится к активным формам физической реабилитации:

а) массаж, физиотерапия, санаторно-курортное лечение;

*б) ЛФК, физические упражнение, элементы спорта*;

в) аутогенная тренировка;

г) медикаментозное лечение

9. Что относится к пассивным формам физической реабилитации:

*а) массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и переформированные природные факторы*;

б) хореотерапия, трудотерапия;

в) эстетотерапия, работа на тренажерах;

г) мышечная релаксация.

10. Что относится к психорегулирующим средствам физической реабилитации:
а) ЛФК, ходьба, бег;
б) массаж, мануальная терапия;
*в) аутогенная тренировка, мышечная релаксация*;
г) работа на тренажерах, трудотерапия, физиотерапия.

*Составитель*: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент
(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)